

Rezepte

Kapuzinerkresse-Tinktur

- Frische Blüten und Blätter der Kapuzinerkresse kleinschneiden. Ev. mit wenig Alkohol mit einem Mörser zerdrücken.
- Ein Glas mit dem Pflanzenmaterial zu 2/3 füllen: Idealerweise ein Apothekerglas mit Schliffstopfen oder eine Medizinflasche mit Alkoholbeständigem Drehverschluss.
- Das Glas mit 60%-igem Alkohol (ersatzweise 40%-igen Wodka oder Korn) auffüllen, bis die Pflanzenteile ganz bedeckt sind.
- 1–2 Wochen lang gut verschlossen an einem warmen Ort im Schatten stehen lassen. Das Glas mehrmals täglich schütteln oder mit einem Löffelstiel umrühren. Wenn ein Konfitürringglas verwendet wird, darauf achten, dass der Alkohol nicht mit dem Deckel in Kontakt kommt.
- Durch einen Kaffeefilter absieben. In dunkle Tropffläschchen abfüllen.
- *Zu Beginn einer Erkältung oder bei entzündlichen Infekten (z.B. Blasenentzündung, Angina): 3 x täglich 20–30 Tr. nach dem Essen einnehmen.*
- *Nicht länger als 6 Wochen einnehmen, da die Senfölglykoside eine reizende Wirkung auf die Magen-Darm-Schleimhaut besitzen.*



Die Idee von Herborama

Im Herborama können Sie Kräuter anschauen und spielerisch-experimentell kennenlernen. Hier finden Sie verschiedene Kräutergärten, wie den Karlsruhgarten oder einen Apothekergarten mit Beeten in „Organ-Form“ sowie ein Beet mit Küchen- und Teekräutern.



Freie Besichtigung des Kräutergartens

Von Anfang Mai bis Ende September
Jeden Samstag-Nachmittag (13.00 bis 18.00 Uhr) (Voranmeldung nicht nötig)

Weitere Angebote und Informationen finden Sie auf unserer Website: www.herborama.ch

Liselotte und Beat Baumgartner

Herborama GmbH
Honeggstrasse 3
8553 Mettendorf

Telefon: 052 770 15 15
E-Mail: info@herborama.ch
www.herborama.ch

Pflanzen für die Abwehr



Phytobiotika

Um die körpereigene Abwehr im Kampf gegen schädliche Bakterien zu unterstützen, können „pflanzliche Antibiotika“ eingesetzt werden. Sie wirken weniger stark als die synthetischen Antibiotika. Dafür besitzen sie ein breites Wirkungsspektrum, führen nicht zu Resistenzen und wirken oft auch gegen Viren und Pilze.

Thymian (*Thymus sp.*)

Blühendes Kraut: antibakteriell, entzündungshemmend, krampflösend, auswurfsfördernd (äther. Öl) → siehe sep. Faltblatt

Echte Kamille (*Matricaria chamomilla*)

Blütenköpfchen: antibakteriell, entzündungshemmend, wundheilend (äther. Öl, Schleimstoffe)

Kapuzinerkresse (*Tropaeolus majus*)

Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*)

Frisches Kraut: antibakteriell, entzündungshemmend, abwehrsteigernd (Senfölglykoside)

Meerrettich (*Armoracia rusticana*)

Frische Wurzel: antibakteriell, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd (Senfölglykoside)

Knoblauch (*Allium sativum*)

Zwiebeln („Zehen“): antibakteriell, lipidsenkend (flüchtige Schwefelverbindungen)

Parakresse, Prickelknopf (*Spilanthes oleracea*)

Kraut, Blütenköpfchen: antibakteriell, abwehrsteigernd, entzündungshemmend, leicht betäubend (Alkaloid)

Griechischer Bergtee (*Sideritis sp.*)

Kraut mit Blüten: antibakteriell, entzündungshemmend, stressmindernd (u.a. äther. Öl)



Immunmodulierende Pflanzen

Bei Infektionsanfälligkeit kann durch pflanzliche Immunmodulatoren die unspezifische Immunabwehr gesteigert werden.

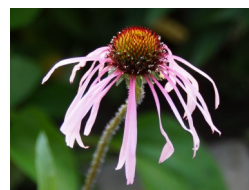
Sie sollten intervallweise (max. 2 Wochen) angewendet werden. Bei Immunerkrankungen (z.B. MS, HIV) muss darauf verzichtet werden.

Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)

Blassfarbener Sonnenhut (*Echinacea pallida*)

Schmalblättriger Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*)

Frisches Kraut, Wurzel: immunmodulierend, entzündungshemmend, antiviral, äusserlich wundheilend (u.a. langkettige Kohlenhydrate)



Echinacea pallida

Wasserdost (*Eupatorium cannabinum*)

Durchwachsener Wasserhanf (*Eupatorium perfoliatum*)

Kraut: immunmodulierend, antiviral (u.a. langkettige Kohlenhydrate, Wasserdost: **Pyrrrolizidinalkaloide**)



Eupatorium cannabinum

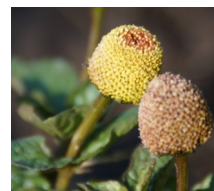
Mistel (*Viscum album*)

Kraut: immunmodulierend (Mistellektine)

→ Fertigpräparate zur Krebstherapie



Sideritis scardiaca



Spilanthes oleracea

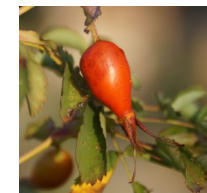
Vitamin C-haltige Pflanzen

Bei Müdigkeit und Infektionsanfälligkeit wirken Pflanzen mit hohem Vitamin C-Gehalt allgemein abwehrsteigernd. Im Unterschied zu den chemisch reinen Vitamin C-Präparaten wird hier das Vitamin C beim Kochen der Früchte/Pflanzen kaum zerstört.

Einige dieser Vitamin-reichen Pflanzen enthalten auch grössere Mengen an Anthocyanen (schützende Farbstoffe)

Rose (*Rosa sp.*)

Früchte (Hagebutten): abwehrsteigernd (Vitamin C)



Rosa pendulina

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*)

Früchte („Sanddornbeeren“): abwehrsteigernd (Vitamin C)

Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)

Beeren: abwehrsteigernd (Vitamin C, Anthocyanen)

Randen, rote Beete (*Beta vulgaris*)

Rübe, Blätter: abwehrsteigernd (Vitamin C, Anthocyanen)

Fiebersenkende Pflanzen

Die folgenden Pflanzen enthalten eine Vorstufe der Salicylsäure. Sie waren Namensgeber für das daraus synthetisierte Aspirin.

Mädesüss, Spierstaude (*Filipendula ulmaria*)

Blühendes Kraut: schmerzlindernd, fiebersenkend (äther. Öl mit Salicylsäure-Vorstufe)

Weide (*Salix sp.*)

Rinde: schmerzlindernd, fiebersenkend (Salicylsäure-Vorstufe)